



SERVICIOS DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE LA VISTA

*Servicios diseñados para educar
a los clientes de rehabilitación
vocacional sobre cómo controlar la
diabetes por sí mismos.*

— TEXAS —
WORKFORCE SOLUTIONS





Las personas ciegas se enfrentan a desafíos únicos al manejar la diabetes. Servicios de Rehabilitación Vocacional de Texas Workforce Solutions (TWS-VRS) contrata a educadores sobre la diabetes que reciben una capacitación especial para ofrecer educación a personas con discapacidad sobre cómo controlar la diabetes por sí mismos.

Texas Workforce Solutions está formada por la Comisión de la Fuerza Laboral de Texas, 28 consejos locales para el desarrollo de la fuerza laboral y nuestros socios proveedores de servicios. Juntos, ofrecemos a los residentes de Texas servicios de apoyo, capacitación y educación a la fuerza laboral, incluso asistencia para la rehabilitación vocacional.

La diabetes es una enfermedad de toda la vida que impide que el cuerpo use debidamente la energía que proporcionan los alimentos que uno come. Si usted tiene diabetes diabético, los Servicios de Educación sobre la diabetes que ofrece TWS-VRS le ayudan a saber más sobre esta enfermedad y aprender a cuidarse.

Es posible que necesite educación sobre la diabetes si:

- Acaban de diagnosticarle la diabetes.
- Está a punto de someterse a cirugía o a un procedimiento médico y no tiene controlada la diabetes. Cuando su nivel de azúcar en la sangre es alto, el cuerpo no puede sanar de forma adecuada y puede que el procedimiento no sea tan exitoso.
- Tiene problemas para controlar la diabetes.
- La diabetes afecta a su capacidad para trabajar.
- No tiene la diabetes bajo control, lo que podría causar complicaciones adicionales.

Su asesor de rehabilitación vocacional puede ayudarle a acceder a estos servicios o usted puede llamar a TWS-VRS al 1-800-628-5115 para pedir ayuda.

La Asociación Americana de Educadores sobre la Diabetes ha identificado siete tipos de autoayuda que pueden ayudarle a llevar un estilo de vida saludable. Su educador sobre la diabetes platicará con usted sobre estos

temas para ayudarle a encontrar la manera de mantener el azúcar en la sangre bajo control.

1. Comer sano:

La nutrición proporciona a nuestro cuerpo la energía que necesita. Cuando sufrimos de diabetes, el cuerpo tiene dificultades para usar esa energía. Usted debe fijarse tanto en lo que come como en la frecuencia de sus comidas. También es importante mantener un peso saludable. Hable con su educador acerca de las comidas que más disfruta para que le ayude a elaborar un plan de comidas que le convenga.

2. Hacer ejercicio:

La mayoría de la gente sabe que es bueno hacer ejercicio. Si usted tiene diabetes, hacer ejercicio con regularidad puede reducir el nivel de azúcar en la sangre, lo que mejora la capacidad de su cuerpo para usar la insulina y puede además ayudarle a controlar el peso. La actividad física no tiene que ser agotadora ni tomarle demasiado tiempo. Hable con su doctor para saber si puede hacer ejercicio sin riesgo.

3. Monitorear:

A su doctor le interesa llevar un control de su nivel de azúcar en la sangre. Monitorear el nivel de azúcar en la sangre les ayuda a usted y a su doctor a identificar posibles problemas. El doctor también podría pedir pruebas de sangre y orina para comprobar su hemoglobina, A1C y colesterol. Puede que su doctor también quiera revisar su presión arterial, medir su peso actual y saber qué medicamentos está tomando.

4. Tomar medicamentos:

A veces no basta con comer sano y hacer ejercicio; es posible que necesite tomar medicamentos para bajar su nivel de azúcar

en la sangre, la presión arterial o el colesterol para prevenir o tratar ciertas complicaciones. Tomar insulina no significa que usted no haya podido controlar su diabetes. De hecho, tomar insulina siguiendo las indicaciones de su doctor demuestra lo comprometido que está usted con su salud. El educador sobre la diabetes puede ayudarle a comprender cómo funcionan sus medicamentos y cómo tomarlos sin correr ningún riesgo.

5. Vivir con la enfermedad de forma positiva:

Vivir con la diabetes no es fácil, incluso cuando sabemos qué hacer. Usted no puede hacerlo solo. Para tener éxito, necesita contar con la ayuda de su equipo de atención médica, sus amigos y su familia. El educador sobre la diabetes le ayudará a identificar a las personas que pueden ayudarle a vivir con esta enfermedad.

6. Resolver problemas:

A pesar de que usted ha controlado muy bien la diabetes, un día de pronto sucede algo imprevisto que lo saca de su rutina. El educador sobre la diabetes puede enseñarle a identificar los problemas y ofrecerle técnicas para solucionarlos.

7. Reducir el riesgo:

La diabetes afecta a distintas partes del cuerpo. Lo bueno es que las complicaciones causadas por la diabetes pueden prevenirse si mantenemos unos hábitos saludables. El educador sobre la diabetes puede enseñarle qué hacer en ciertas situaciones, por ejemplo, cuando el azúcar en la sangre sube o baja demasiado. Además, puede enseñarle qué síntomas podrían señalar que hay un problema.

Recursos:

Consejo de la Diabetes de Texas

www.dshs.state.tx.us/diabetes

Asociación Americana de la Diabetes

www.diabetes.org

Asociación Americana de Dietética

www.eatright.org

D Life • www.dlife.com

Centro Nacional de Información sobre la Diabetes

www.diabetes.niddk.nih.gov

La Federación Nacional de Personas Ciegas y la Fundación Americana para los Ciegos ofrecen numerosos recursos relacionados con la diabetes:

www.nfb.org y **www.afb.org**

Para más información, llame al **1-800-628-5115**.



TEXAS WORKFORCE SOLUTIONS-VOCATIONAL REHABILITATION SERVICES

101 East 15th Street
Austin, Texas 78778-0001
800-628-5115

Programa y empleador que ofrecen igualdad de oportunidades

Están disponibles ayudas y servicios auxiliares para las personas con discapacidad que los piden

Relay Texas:
1-800-735-2989 (TTY) y 711 (Voz)

En cumplimiento con la Ley depositaria estatal, se han distribuido varios ejemplares de esta publicación (09/2016), y están a disposición del público a través del Programa Depositario de Publicaciones del Estado de Texas en la Biblioteca Estatal de Texas y otras bibliotecas depositarias.

WWW.TEXASWORKFORCE.ORG